

YOGA FÜR KIDS

Hier sind ein paar einfache und entspannende Yoga-Übungen, die man ganz leicht Zuhause nachmachen kann.

Ihr benötigt:

- bequeme Kleidung in der ihr euch gut bewegen könnt
- eine Matte oder einfach einen Teppich

1. Yoga-Schneidersitz



2. Die Katze





3. Rückenrollen

